

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-05-20</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA</b>		
Płatki owsiane na mleku 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata karbowana 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <b>MLE</b> ),	Zupa kapuśniak 300g ( <b>SEL</b> ), Filet z kurczaka w panierce 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Ziemniaki gotowane 160g ( <b>MLE</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot 200ml,	Leniwe z cukrem 110g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem 55g ( <b>JAJ, MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2238.50 kcal; Białko ogółem: 100.71 g; Węglowodany ogółem: 292.57 g; suma cukrów prostych: 39.76 g; Tłuszcz: 81.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.44 g; Sól: 7.33 g; Błonnik pokarmowy: 32.86 g;		
<b>poniedziałek 2024-05-20</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Płatki owsiane na mleku 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Ser biały 60g ( <b>MLE</b> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata karbowana 10g, Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),	Zupa krem z marchwi 300g, Sos boloński lekkostrawny wp 220g ( <b>SEL</b> ), Makaron spaghetti 160g ( <b>GLU</b> ), Cukinia pieczona 100g, Kompot 200ml,	Leniwe z cukrem 110g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), szynka drobiowa 2 40g, Pasta jajeczna z koperkiem 55g ( <b>JAJ, MLE</b> ), Pomidor sparzony 60g, sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2134.72 kcal; Białko ogółem: 97.47 g; Węglowodany ogółem: 294.51 g; suma cukrów prostych: 56.52 g; Tłuszcz: 68.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.88 g; Sól: 5.41 g; Błonnik pokarmowy: 23.82 g;		
<b>poniedziałek 2024-05-20</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
jogurt 100 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata karbowana 10g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150g ( <b>GLU, MLE</b> ),	Zupa kapuśniak 300g ( <b>SEL</b> ), Sos boloński lekkostrawny wp 220g ( <b>SEL</b> ), Makaron razowy 160g ( <b>GLU</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot bez cukru 200ml,	Naleśnik gryczany z serem 1szt ( <b>JAJ, MLE</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem 55g ( <b>JAJ, MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Herbata 200ml, pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2214.77 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; Węglowodany ogółem: 296.92 g; suma cukrów prostych: 38.37 g; Tłuszcz: 80.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.72 g; Sól: 7.93 g; Błonnik pokarmowy: 44.33 g;		
<b>wtorek 2024-05-21</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA</b>		
Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100g ( <b>JAJ, MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Rzodkiewka 45g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <b>MLE</b> ),	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Lazania z mięsem 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Surówka z pora 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Kompot 200ml,	Salatka jarzynowa 100g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Pasztet 55g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), pomidor 40g, Ogórek kiszony 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2060.25 kcal; Białko ogółem: 100.75 g; Węglowodany ogółem: 239.19 g; suma cukrów prostych: 32.97 g; Tłuszcz: 84.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.75 g; Sól: 6.86 g; Błonnik pokarmowy: 29.37 g;		
<b>wtorek 2024-05-21</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100g ( <b>JAJ, MLE</b> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300g ( <b>MLE, SEL</b> ), Pierś z kurczaka pieczona 100g, Ziemniaki gotowane 160g ( <b>MLE</b> ), Salatka z gotowanego buraczka z natką 100g, Kompot 200ml, Sos jarzynowy 60g ( <b>SEL</b> ),	Salatka jarzynowa 100g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), szynka drobiowa 2 40g, Pasztet 55g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1966.08 kcal; Białko ogółem: 97.70 g; Węglowodany ogółem: 222.62 g; suma cukrów prostych: 45.31 g; Tłuszcz: 80.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.94 g; Sól: 6.23 g; Błonnik pokarmowy: 21.19 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-05-21</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100g ( <b>JAJ, MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Rzodkiewka 45g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Jogurt z pomarańczą 180g ( <b>GLU, MLE</b> ),	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Pierś z kurczaka pieczona 100g, Kasza bulgur 160g ( <b>GLU</b> ), Surówka z pora 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Kompot bez cukru 200ml, Sos jarzynowy 60g ( <b>SEL</b> ),	Sałatka jarzynowa 100g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Pasztet 55g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), pomidor 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, Ogórek kiszony 40g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2114.49 kcal; Białko ogółem: 104.08 g; Węglowodany ogółem: 270.26 g; suma cukrów prostych: 29.81 g; Tłuszcz: 77.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.92 g; Sól: 7.06 g; Błonnik pokarmowy: 41.73 g;		
<b>środa 2024-05-22</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 300g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g ( <b>JAJ, MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <b>MLE</b> ),	Zupa grochowa 300g ( <b>SEL</b> ), Pierogi z serem polane jogurtem 6szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), surówka z selera i brzoskwiń z jogurtem 100g ( <b>MLE, SEL</b> ), Kompot 200ml,	Pasta warzywna z cukinią 55g ( <b>SEL</b> ), Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), pomidor 80g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1541.36 kcal; Białko ogółem: 63.32 g; Węglowodany ogółem: 202.35 g; suma cukrów prostych: 36.84 g; Tłuszcz: 59.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.07 g; Sól: 6.02 g; Błonnik pokarmowy: 27.99 g;		
<b>środa 2024-05-22</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 300g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g ( <b>JAJ, MLE</b> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Lazania ze szpinakiem i twarogiem lekkostrawna 270g ( <b>GLU, MLE</b> ), Marchewka mini gotowana 100g, Kompot 200ml, sos jogurtowo-koperkowy 60g ( <b>MLE</b> ),	Pasta warzywna z cukinią 55g ( <b>SEL</b> ), Ser biały 60g ( <b>MLE</b> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2084.68 kcal; Białko ogółem: 96.14 g; Węglowodany ogółem: 282.67 g; suma cukrów prostych: 51.06 g; Tłuszcz: 72.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.20 g; Sól: 5.60 g; Błonnik pokarmowy: 21.64 g;		
<b>środa 2024-05-22</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
jogurt 100 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g ( <b>JAJ, MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200g ( <b>GLU, MLE</b> ),	Zupa grochowa 300g ( <b>SEL</b> ), Risotto z brązowego ryżu wegetariańskie 300g ( <b>MLE</b> ), surówka z białej rzepy 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Kompot bez cukru 200ml,	Pasta warzywna z cukinią 55g ( <b>SEL</b> ), Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), pomidor 60g, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2194.87 kcal; Białko ogółem: 91.45 g; Węglowodany ogółem: 294.97 g; suma cukrów prostych: 29.24 g; Tłuszcz: 82.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.65 g; Sól: 7.70 g; Błonnik pokarmowy: 46.77 g;		
<b>czwartek 2024-05-23</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA</b>		
Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Rzodkiewka 45g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <b>MLE</b> ),	Zupa kalafiorowa 300g ( <b>MLE</b> ), Gulasz wieprzowy 220g ( <b>SEL</b> ), Kasza gryczana 160g, Surówka z ogórków kiszonych 100g ( <b>GOR</b> ), Kompot 200ml,	Makaron z serem i jogurtem 110g ( <b>GLU, MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g ( <b>JAJ, MLE</b> ), pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2033.51 kcal; Białko ogółem: 106.67 g; Węglowodany ogółem: 285.90 g; suma cukrów prostych: 35.83 g; Tłuszcz: 58.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.81 g; Sól: 5.33 g; Błonnik pokarmowy: 31.13 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-05-23</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <b>MLE</b> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),	Zupa krem z białych warzyw 300g ( <b>SEL</b> ), Pulpety drobiowe 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Kasza jaglana 160g, Buraczki puree 150g, Kompot 200ml, sos pomidorowy 50g ( <b>MLE</b> ),	Makaron z serem i jogurtem 110g ( <b>GLU, MLE</b> ), szynka drobiowa 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g ( <b>JAJ, MLE</b> ), sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1859.52 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Węglowodany ogółem: 254.75 g; suma cukrów prostych: 30.97 g; Tłuszcz: 56.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.36 g; Sól: 4.98 g; Błonnik pokarmowy: 19.09 g;		
<b>czwartek 2024-05-23</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Rzodkiewka 45g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180g ( <b>GLU, MLE</b> ),	Zupa kalafiorowa 300g ( <b>MLE</b> ), Pulpety drobiowe 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Kasza gryczana 160g, Surówka z ogórków kiszonych 100g ( <b>GOR</b> ), Kompot bez cukru 200ml, sos pomidorowy 50g ( <b>MLE</b> ),	Makaron razowy z serem i tartym jabłkiem 110g ( <b>GLU, MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g ( <b>JAJ, MLE</b> ), pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2036.47 kcal; Białko ogółem: 109.47 g; Węglowodany ogółem: 273.26 g; suma cukrów prostych: 32.83 g; Tłuszcz: 64.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.53 g; Sól: 6.34 g; Błonnik pokarmowy: 37.84 g;		
<b>piątek 2024-05-24</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA</b>		
Makaron na mleku 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata karbowana 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <b>MLE</b> ),	Zupa ogórkowa 300g ( <b>MLE, SEL</b> ), Ryba na szpinaku 100g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ), Ziemniaki gotowane 160g ( <b>MLE</b> ), Surówka z kapusty kiszonej 100g,	Pasta warzywna 55g ( <b>SEL</b> ), Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), pomidor 60g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1944.48 kcal; Białko ogółem: 86.24 g; Węglowodany ogółem: 247.71 g; suma cukrów prostych: 22.99 g; Tłuszcz: 74.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.84 g; Sól: 7.57 g; Błonnik pokarmowy: 29.66 g;		
<b>piątek 2024-05-24</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Makaron na mleku 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata karbowana 10g, Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),	Zupa warzywna z pomidorami 300g ( <b>SEL</b> ), Ryba pieczona 100g ( <b>RYB</b> ), Ziemniaki gotowane 160g ( <b>MLE</b> ), surówka z selera, marchwi i brzoskwini 100g ( <b>MLE, SEL</b> ), Sos pietruszkowy na mleku roślinnym 60g ( <b>SEL</b> ),	Pasta warzywna 55g ( <b>SEL</b> ), Ser biały 60g ( <b>MLE</b> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1679.59 kcal; Białko ogółem: 81.44 g; Węglowodany ogółem: 226.72 g; suma cukrów prostych: 31.31 g; Tłuszcz: 54.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.08 g; Sól: 5.23 g; Błonnik pokarmowy: 20.70 g;		
<b>piątek 2024-05-24</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata karbowana 10g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, jogurt 100 1szt ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150g	Zupa ogórkowa 300g ( <b>MLE, SEL</b> ), Ryba pieczona 100g ( <b>RYB</b> ), Ziemniaki gotowane 160g ( <b>MLE</b> ), Surówka z kapusty kiszonej 100g, Kompot bez cukru 200ml, Sos pietruszkowy na mleku roślinnym 60g ( <b>SEL</b> ),	Pasta warzywna 55g ( <b>SEL</b> ), Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), pomidor 60g, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1916.50 kcal; Białko ogółem: 82.96 g; Węglowodany ogółem: 239.85 g; suma cukrów prostych: 26.94 g; Tłuszcz: 78.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.45 g; Sól: 8.04 g; Błonnik pokarmowy: 38.92 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-05-25</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA</b>		
Pieczony omlęt z warzywami 100g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Rzodkiewka 45g, Ogórek plastry 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <b>MLE</b> ),	Zupa minestrone 300g ( <b>SEL</b> ), Pulpet wp w sosie koperkowym 120g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 100g ( <b>SEZ</b> ), Kompot 200ml, Kasza bulgur 160g ( <b>GLU</b> ),	Ryż zapiekany z jabłkiem 110g, Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), pomidor 80g, sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2221.69 kcal; Białko ogółem: 99.65 g; Węglowodany ogółem: 301.86 g; suma cukrów prostych: 47.71 g; Tłuszcz: 76.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.85 g; Sól: 6.29 g; Błonnik pokarmowy: 37.85 g;		
<b>sobota 2024-05-25</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczony omlęt z warzywami 100g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),	Zupa krem z cukinii marchwi,selera 300g ( <b>SEL</b> ), Potrawka z kurczaka lekkostrawna 220g ( <b>SEL</b> ), Kasza jęczmienna 160g ( <b>GLU</b> ), Buraczki puree 120g, Kompot 200ml,	Ryż zapiekany z jabłkiem 110g, Herbata 200ml, Plastry pieczonych warzyw 80g ( <b>SEL</b> ), szynka drobiowa 2 40g, sałata karbowana 10g, Ser biały 60g ( <b>MLE</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2009.01 kcal; Białko ogółem: 99.32 g; Węglowodany ogółem: 287.81 g; suma cukrów prostych: 61.56 g; Tłuszcz: 55.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.20 g; Sól: 5.68 g; Błonnik pokarmowy: 23.71 g;		
<b>sobota 2024-05-25</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Pieczony omlęt z warzywami 100g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Rzodkiewka 45g, Ogórek plastry 40g, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200g ( <b>GLU, MLE</b> ),	Zupa minestrone 300g ( <b>SEL</b> ), Potrawka z kurczaka lekkostrawna 220g ( <b>SEL</b> ), Kasza bulgur 160g ( <b>GLU</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 100g ( <b>SEZ</b> ), Kompot bez cukru 200ml,	Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 110g ( <b>MLE</b> ), sałata karbowana 10g, wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), pomidor 80g, Herbata 200ml, Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2123.68 kcal; Białko ogółem: 109.19 g; Węglowodany ogółem: 257.10 g; suma cukrów prostych: 34.25 g; Tłuszcz: 82.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.93 g; Sól: 6.21 g; Błonnik pokarmowy: 44.31 g;		
<b>niedziela 2024-05-26</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA</b>		
Płatki owsiane na mleku 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Rzodkiewka 45g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <b>MLE</b> ),	Rośół z makaronem 300g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Pierś kurczaka w sosie z brokułami 120g ( <b>MLE</b> ), Kasza pęczak 160g ( <b>GLU</b> ), Surówka z białej kapusty 100g, Kompot 200ml,	Paszтет 55g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), pomidor 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Ogórek kiszony 40g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2209.02 kcal; Białko ogółem: 115.38 g; Węglowodany ogółem: 284.11 g; suma cukrów prostych: 37.42 g; Tłuszcz: 75.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.69 g; Sól: 5.79 g; Błonnik pokarmowy: 31.84 g;		
<b>niedziela 2024-05-26</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Płatki owsiane na mleku 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <b>MLE</b> ), szynka drobiowa 2 40g, Plastry pieczonych warzyw 80g ( <b>SEL</b> ), sałata 10g, Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),	Rośół z makaronem 300g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g ( <b>SEL</b> ), Sos koperkowy na mleku roślinnym 60g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 160g ( <b>MLE</b> ), surówka z sałaty z jogurtem 100g ( <b>MLE</b> ), Kompot 200ml,	Paszтет 55g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2124.61 kcal; Białko ogółem: 116.80 g; Węglowodany ogółem: 246.76 g; suma cukrów prostych: 44.21 g; Tłuszcz: 79.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.95 g; Sól: 5.79 g; Błonnik pokarmowy: 19.60 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-05-26		Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
jogurt 100 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Rzodkiewka 45g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Jabłko z jogurtem i cynamonem 180g ( <b>MLE</b> ),	Rosół z makaronem razowym 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g ( <b>SEL</b> ), Sos koperkowy na mleku roślinnym 60g ( <b>SEL</b> ), Kasza pęczak 160g ( <b>GLU</b> ), Surówka z białej kapusty 100g, Kompot bez cukru 200ml,	Paszтет 55g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), pomidor 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, Ogórek kiszony 40g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2215.59 kcal; Białko ogółem: 112.52 g; Węglowodany ogółem: 272.44 g; suma cukrów prostych: 34.92 g; Tłuszcz: 83.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.76 g; Sól: 6.42 g; Błonnik pokarmowy: 39.18 g;		